

產後注意事項與產後回診

產後回診是很容易被大家忽略的一塊，媽媽們想說都生完了，為什麼還要回來看婦產科呢？其實生產完，是另一個挑戰的開始，大家可能會比自己預想中還要遇到更多問題，不限於生理層面，也可能是心理層面需要解決。

傷口與子宮之復原

生產傷口復原，包含自然產的會陰傷口，還有剖腹產的傷口。

會陰傷口癒合約一到兩週，縫線是可吸收的不需拆線。有時產後一兩個月還是會覺得會陰部分組織比較硬或是有刺麻的感覺是正常的，是因為底下疤痕組織的關係。到回診時通常陰道會陰部撕裂傷都已經長好了，內診也會檢查子宮是否回復正常大小。

剖腹產表面傷口癒合也是一到兩週，如果在回家後發現化膿或是紅腫，都建議提早回診。而在正常回診時間剖腹產傷口通常早已完整癒合，可以碰水洗澡、正常運動了。

肚子的大小是媽媽們生產後最在意的事情之一，子宮需要一段時間才會慢慢的縮小，恢復到產前的拳頭大，至於需要多少時間才會變

小？差不多就是在產後回診六週左右的時候。所以剛生產完的媽媽看著自己仍然大腹便便的肚子先不要太沮喪，不需要綁束腹帶，那只是被動的讓肚子看起來比較小而已，之後開始恢復運動和練習核心肌肉才是重點。

子宮出血及惡露

惡露的量理論上會慢慢減少，從一直換衛生棉的中大量出血，到只有一點點用護墊就可以吸收的少量出血，最後到乾淨沒有出血。

甚麼時候應該要注意？如果已經是少量出血的階段，某一天又突然大出血（需要用一般或是夜用型衛生棉的地步），建議回診檢查是否有殘餘胎盤或是血塊。

如果是一直持續少量出血怎麼辦？少量出血有許多原因，常是子宮收縮不良，近期服用生化湯等，或是照顧小孩疲倦而抵抗力變差引起的陰道或是子宮發炎，另外產後有在哺乳（不管是親餵或是擠出來瓶餵），也可能會有少量的出血，因為泌乳會誘發子宮收縮造成內膜剝落的緣故。因此哺乳期間若有不規律少量的出血是可以接受的，如果沒有其他發燒腹痛等症狀，建議可以再觀察一下，先不用太緊張。

懷孕併發症的追蹤

懷孕期間如果有併發高血壓或是妊娠糖尿病的產婦，回診有一件非常重要的事情就是看血壓還有血糖恢復的狀況。不管是妊娠高血壓或是子癲前症，生產完一個多月的血壓應該要恢復到正常範圍，如果回診時血壓仍然超標，建議要去內科做長期的追蹤。

血糖的部分，建議在產後六週再檢驗一次，也就是再喝一次糖水的意思。由於患有妊娠糖尿病的族群，在日後演變成第二型糖尿病的機率增高，因此如果產後血糖仍偏高，建議要持續的飲食控制以及運動，避免糖尿病提早來報到。

另外若是本身有慢性病史，如甲狀腺、風濕免疫或肝腎等疾病，也應該針對各個疾病回內科追蹤治療。

哺乳

有在哺乳的媽媽們，也可能遇到餵奶的各種問題，包含寶寶沒耐性慢慢吃，不知道是自己奶量不夠還是餵乳姿勢有問題？吃一下就睡著了叫不醒，但隔一兩個小時又想吃，脹奶、石頭奶、乳腺炎，想要追奶量但是追不起來等等各種瓶頸。碰到這些問題該怎麼辦？產後回診在哺乳上如果有問題，除了可以向醫師詢問之外，我們有專

業的泌乳專門門診，可以安排泌乳顧問針對每個產婦不同的哺乳問題去做仔細的問診諮詢與衛教。

心理

產前只需要顧好懷孕的自己，產後還多了新生兒需要照顧，整天餵奶換尿布，或是清洗各種衣物、消毒奶瓶，等到有空坐下來寶寶又要喝奶了，這時候媽媽們很常因此迷失自我，無形的心理壓力也可能讓情緒一觸即發。再加上荷爾蒙的波動，孕產婦的心情本容易受到影響，當然有人是很開心地享受生產的喜悅，但也有人陷入無止盡的悲傷情緒不能自己。因此另一半或家人的角色很重要，除了一起照顧新生兒以外，也要多觀察彼此的情緒，當有察覺不太對勁的時候，記得找專業醫療人員協助，現在也有越來越多心理師專注在產後憂鬱這個領域，可以提供完整的諮商。

產後回診乍看之下沒甚麼特別，但其中隱藏了許多細節。同時要面對生活和生理上這麼大的轉換很不容易，大家在注意寶寶的同時，也不要忘了照顧自己唷！

延伸閱讀

1. 快樂坐月子

2. 產後新生兒的護理照顧
3. 母乳營養知多少
4. 親子同室甘苦談

婦產部主治醫師 康巧鈺

NTUHF